

★7月メニュー調理工程と注意点★

※タイムスケジュールは30～40食分作成時の目安。
赤文字は使用する調理用具です。

	★夏野菜とミートソース スパゲッティ	★さっぱりサラダ	★わらび餅風デザート
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・なす、オクラを洗う⇒食材バット1 ・豚ひき肉⇒バットに量り分け、冷蔵庫で保管。 ・トマトカット缶を量り分ける。⇒中ボウル 	<ul style="list-style-type: none"> ・レタス、ピーマン、ミニトマトを洗う。⇒食材バット2 ※ミニトマトのヘタ部分には菌が付着している可能性があるため、ヘタは取って洗う。 ・生食メニューなので、食中毒予防の為、なるべく調理の直前まで冷蔵庫で冷やす。調理後も冷蔵庫で保管。 	<ul style="list-style-type: none"> ・片栗粉と砂糖を量り分ける。⇒鍋 ※混ぜても大丈夫です。料理教室で、参加者に量り入れてもらってもOK! ・水を量り分ける。⇒小ボウル ・氷は冷凍庫に入れる。
10:30～	<ul style="list-style-type: none"> ④なすはタテ半分⇒長さ半分⇒さらに6～8等分のくし切りにする。※写真参照⇒食材バット1に戻す。 ⑤オクラは3cm程度の斜め切りにする。⇒食材バット1に戻す。 		<ul style="list-style-type: none"> ①片栗粉、砂糖が入った鍋に、水を加え、ゴムベラ等でしっかりと混ぜる。 ②弱めの中火にかけ、かき混ぜながら3分程加熱する。色が白から透明に変わり、粘り気がでてまとまってきたら、火を止めあらか熱がとれるまで少々冷ます。 ③大ボウルに氷水(分量外)を入れ、②をそのまま入れる。
10:45～	<ul style="list-style-type: none"> ⑥フライパンにオリーブオイルを熱し、豚ひき肉を炒め火が通ってきたら、おろしにんにく、なす、オクラを加え、野菜に火が通るまで炒め、空いた食材バット1にいったん取り出す。 ⑦⑥のフライパンの油をキッチンペーパー等でふき、スパゲッティをゆでる水を量り入れ、沸騰させる。 		
10:55～	<ul style="list-style-type: none"> ⑧沸騰したら、スパゲッティを半分に折り、フライパンに入れ強火で7分程ゆでる。※フタはしなくてOK! 沸騰した状態で7分。くっつかないように、たまに菜箸等で混ぜる。途中で水がなくなったら、水を少々足す。 ※1フライパン最大5人分まで。 ※パスタを折る際には無理のないように量を分けて折ること。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑨大ボウルにツナ缶詰の汁、レモン汁、塩、黒こしょう、オリーブオイルを入れ、しっかりと混ぜ合わせる。 ⑩ピーマンはたねを除き、タテ半分に切り、横向きにして細切りにする。(生で食べるので、なるべく細く。)⇒⑨のドレッシングに加える。 ⑪レタスはビニール手袋をした手で一口大ちぎり、ミニトマトは半分に切る⇒ツナ缶詰と一緒に⑨のドレッシングに加え、よく和える。※食べるまで時間が空く場合は冷蔵庫で保存する。 	
11:10～	<ul style="list-style-type: none"> ⑫フライパンにトマトカット缶、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ(顆粒)、⑥の炒めたひき肉と野菜を加え、全体を混ぜ合わせる。⇒トングがあると盛り付けやすいです。 		<ul style="list-style-type: none"> ⑬ビニール手袋をし、氷水に入っているわらび餅を一口大に手でちぎり、器に移す。(目安:一口大1人3個)
11:20～	<ul style="list-style-type: none"> ★盛り付け★ ・スパゲッティにはお好みで粉チーズをかける。 ・わらび餅風デザートには、お好みできなこ・黒みつをかける。※きなこは喉につまりやすいので注意喚起をお願いします。 		
11:40～	<ul style="list-style-type: none"> いただきます! ※調理したものはすぐに食べる。 食べ残しは持ち帰らないように注意喚起をお願いします。 		